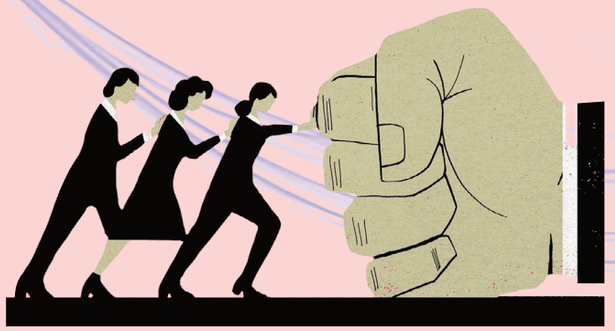
RoSara asesoramiento y apoyo !ESTAMOS CONTIGO!

¿Te sientes atrapada y aislada en casa?
Mujeres*, teneis derecho a escapar
Mujeres*, NUNCA sois culpables de la violencia que sufrís
Mujeres*, hay ayuda para vosotras

Lo que no debes olvidar:

- La violencia comienza ahí donde se cruzan tus límites, incluyendo insultos, falta de respeto, amenazas.
- No hay excusa para la violencia.
- Cuando sufres violencia, no es culpa tuya, sino siempre del que lo practica.
- Eres única. Tienes derecho a protegerte a ti misma y a tu cuerpo.
- Nadie tiene derecho a ignorar tu NO. Si no se respeta tu NO, debes hacer cumplir tu NO por tu propio bien. Tú decides de que forma.



¿Qué hacer en caso de violencia?

- Protéjete (y proteje a tus hijxs): Tiene muchas opciones. Puedes decir NO, puedes gritar, puedes pedir ayuda, puedes irte, puedes tratar de hablar con el maltratador, puedes devolver los golpes y mucho más.
- Busca ayuda: tu vecina, tu amiga, la policía. Vete a un centro de asesoramiento.
- Habla de tus experiencias. No tienes que avergonzarte. NO es tu culpa.
- Me quitaron mi celular. Estoy encerrada en mi casa: Abre la ventana: Habla con la gente/ gritales que llamen a la policía/ colgar una nota con un número de móvil o "SOS"
- Piensa de antemano en un plan que te dé seguridad en caso de (otra) crisis.. Por ejemplo, prepara una maleta de emergencia (con ropa, medicamentos, dinero, identificación) cuando quieres huír de casa.
- Para los ataques de pánico: Muévete, concéntrate en tu respiración o en un sabor concreto, bebe un vaso de agua.
- Proteje tus efectos electrónicos del control: utiliza "navegación privada" en Internet, borra tu historial de Internet, utiliza una buena contraseña para tu teléfono.
- Crisis de la Corona: Puede que te sientas sobrecargada y agobiada, por el trabajo, la familia, psicológicamente. Tómate tiempo libre. No leas las noticias sobre Corona todo el tiempo. No siempre tienes que ser "productiva".

Somos muchas, no estás sola !

En el apartamento de al lado hay peleas fuertes y agresivas. ¿Debo intervenir?

Sí, porque..: La violencia doméstica es un delito público y no un asunto privado. Cuanto antes intervengas, se podrá evitar un acto de violencia grave. Las víctimas y las personas en situación de riesgo serán acompañadas por servicios especializados. De esta manera lxs niñxs involucradxs también pueden ser protegidxs a largo plazo.

Mujeres*, lo que podeis hacer:

Línea directa RoSara: +41 79 120 09 10
Ambulancia: 144
Mano ofrecida: 143
Centro de asesoramiento para mujeres del BIF*:
+41 44 278 99 99

¿A dónde me dirijo cuando sufro violencia doméstica?

Asesoramiento de apoyo a las víctimas:
https://www.opferhilfe-schweiz.ch
SPAZ (asesoramiento para sin papeles):
http://www.sans-papiers.ch
Casas de acogida para mujeres:
https://www.frauenhaus-schweiz.ch

-Toda persona tiene derecho a la asistencia a las víctimas
-Los antecedentes migratorios permanecen en segundo plano
-Viva el trato de igualdad